

体育明星系列
CHAMPION SPORT BIOGRAPHIE

利平斯基

安妮斯·卡彭科 著 许琼玲 译



辽宁教育出版社



体育明星系列

**CHAMPION SPORT
BIOGRAPHIES**

利平斯基

安妮斯·卡彭科 著 许琼玲 译



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06 - 1999 - 192 号

图书在版编目 (CIP) 数据

利平斯基 / (加拿大) 卡彭科 (Karpenko, A.) 著; 许琼玲译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 1999.9
(体育明星系列)

ISBN 7 - 5382 - 5598 - 2

I. 利… II. ①卡… ②许… III. 利平斯基, T. - 生平事迹 IV. K837.125.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 42371 号

Sport Biography Series: Tara Lipinski

Copyright © 1999 by Warwick Publishing Inc., Canada and Liaoning Education Press, P. R. China.

All Right Reserved.

本书由加拿大渥维克出版公司与辽宁教育出版社共同出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/32 字数: 34 千字 印张: 2 1/4 插页: 2

印数: 1—3 000 册

1999 年 9 月第 1 版

1999 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 谭 坚

责任校对: 王 玲

封面设计: 吴光前

版式设计: 吴光前

定价: 4.80 元

简 历

利平斯基

1982年6月10日 塔拉·克里斯汀·利平斯基出生在费城。

1984年 塔拉在电视上观看了奥运会，并假装拿到奖牌。

1985年 塔拉在新泽西州塞维尔开始玩滑旱冰。

1988年 塔拉在繁忙的日程上增加滑冰训练，教练是斯科特·格利戈里。

1990年 塔拉获得全国滑旱冰比赛冠军。

1991年 塔拉搬迁到得克萨斯州苏克兰。

1993年 塔拉和母亲搬回德拉维尔，开始与杰夫·迪格雷戈里奥教练训练，塔拉离开正规学校，聘请私人教师在滑冰训练中间学文化。

1994~1995年 塔拉在美国锦标赛新人组获第二名，塔拉12岁时就在奥林匹克节上获得金牌，是最年轻的冠军。

1995~1996年 塔拉和母亲搬迁到密执安州布鲁姆菲尔，开始与底特律滑冰俱乐部新教练理查德·卡拉汉和克莱格·毛里吉亚特训练，在美国全国花样滑冰锦标赛上夺得铜牌，在世界锦标赛上获得第15名。

1997年 塔拉的训练小组增加了舞蹈设计师桑德拉·贝齐兹，塔拉在全国和世界锦标赛上均夺得冠军，成为这两项赛事历史上最年轻的冠军。

1998年 在第18届长野冬奥会上夺得金牌，成为冬奥会历史上最年轻的女子花样滑冰冠军，奥运会后，塔拉放弃竞技体育转到职业滑冰界。

简 历

1999 年 塔拉参加冰上新星巡回演出队，在电视上表演许多专题节目，被美国体育学会选为当年美国最佳女运动员。

目 录

简历

引言	1
第一章 冠军的诞生	5
第二章 塔拉的探索	9
第三章 滑冰的阴暗面	25
第四章 早期的滑冰	35
第五章 让比赛开始吧	43
第六章 什么是正常的	53
花样滑冰常用词汇	67

引 言

躺在松软的床上，小姑娘试图闭上眼睛睡觉。她抱着自己喜爱的棉布青蛙想放松下来，但是没有用，她的双眼还是有神地睁着。她看着房间的四周，这里有许多她和父母以及小伙伴们一起照的相片，他们好像都在微笑地看着她。“我的好伙伴，我的伟大的时刻。”她想。最近的两个星期是她有生以来最激动的两周。首先，她曾经走在入场式的队列当中，并和日本横纲级相扑手曙交谈，曙的体重几乎比她多出 400 磅。他们在一起愉快地听音乐、听上千万观众的欢呼，他们看到所有参赛国家的国旗在运动员头上飘动，看到'98 年冬奥会开幕式上每一个欢乐的场面。年轻的塔拉·利平斯基，一个年仅 15 岁的女子花样滑冰冠军，和她的队友们走在队列里。他们是代表美国来参加比赛的，这一切都是真实的，她确实在那儿。这一幕幕让塔拉激动得合不上眼睛。

在她比赛之前的两个晚上，塔拉和花样滑冰选手杰西卡·尤素芙被分配在长野奥运村同住一个房间。长野是日本的一个城市，这里是 1998 年冬季奥运会的举办地，奥运

2 体育明星系列

村离市中心有7千米远，来自世界各地的几千名运动员，包括塔拉，把奥运村当做自己的家，他们准备在这里进行世界最高水平的竞争。塔拉遇到各种让她惊奇的人，她在长野不仅是比赛花样滑冰，她还在奥运村里到处游逛，和其他运动员聊天，还乘坐运动员的专车游览长野。她不仅和花样滑冰运动员在一起玩，还和其他运动员像大块头的相扑手、职业冰球手等人在一起，她还玩电子游戏机，她不仅是用手指去触摸，而是沉浸在她周围的氛围、人们、颜色、食物及游乐之中。不用因为她不能入睡而惊奇，甚至是她往常闲暇时喜欢听的音乐磁带这时也不管用了，要想要做的事情很多，妈妈只得把她留下，让她自己去体验比赛中的重大时刻。奥运村给了她能量，帮助她不用过多地去想即将到来的长节目或自选动作。日子过得真快，2月20日，离比赛只剩一天，当然，要完全不去想是不容易的，她发现4分钟的套路及动作的组合、音乐，一遍又一遍地出现在脑海里。直立弓身转应该用单脚站立，身体向后倾斜，而前外两周跳应双脚离地，至少在空中旋转一周一次，落地时用另一只脚站立，至于她的独特动作后外结环三周跳再接后外结环三周跳应该用一只脚跳起，在空中旋转三周，落地后再跳起旋转三周，然

后用另一只脚落地。塔拉是第一个在比赛中使用这种只有男子花样滑冰运动员使用的动作组合的美国女子花样滑运动员，勇敢的塔拉把它编进自己的动作中，使它成为自己的独创。她的音乐选自电影《彩虹》，叙述一个女孩在成长过程中如何面对可怕的考验，似乎隐喻年轻的塔拉展望她的人生，这段音乐给了她激情。塔拉为了这个时刻已经练了许多年了。

在前一天，2月18日，塔拉在短节目2分钟的技术节目中完成了8个规定的动作，使她排在夺冠的大热门、来自美国的冠军关颖珊之后列第二位。在过去的两年里，她们两人在冰上的名次一直在相互交叉，关夺得1996年美国和世界锦标赛花样滑冠军，接着两人的名次却令人惊奇地倒了个个儿，1997年小塔拉在美国和世界锦标赛都战胜了卫冕冠军关颖珊，成为这个项目的后。而到1998年1月，桂冠又落在关颖珊手中，她重新夺回美国冠军，把银牌留给了塔拉。两人都获得参加奥运会的资格，塔拉被认为略逊一筹。正因为如此，这枚金牌更燃起她的雄心，激励她去拼搏。在长节目比赛的前一晚，塔拉搬出了奥运村，住在靠近父母下榻的饭店里。她和父母单独吃了一顿晚饭，是她喜欢吃的细面条。塔拉在父母亲面前坦

率地承认她的胆怯：“我有点害怕，妈。”这不仅是像塔拉这样有信心经常战胜对手的人，而是一个面对一场大赛的小姑娘的真实心理。但是几个小时以后，到临睡之前，塔拉就用她那不一般的自信心和精神代替了这种不寻常的胆怯。“我能做好它！”她对自己说。熄了灯后，她独自在房间里，一种油然而生的勇气和激情充满了这个小姑娘的内心，她知道此时最重要的是使自己入睡，不要再为明天担忧。明天，只要她站到白色圆环体育馆的冰上，她将表演她最后的长节目，一切都会顺利地进行。

第一章 冠军的诞生

解说：命运这个词，是预先决定事物的力量，是永远都不可变更的。

命运是难以捉摸的。有些人看来好像要达到预定的目标，要使梦想实现，但是却会落空；而一些为数不多的最有奉献精神的人，当障碍出现在他们的面前时，它却会移开甚至悄然消失。发生在塔拉·利平斯基的故事中，命运似乎占了很重要的部分。一切开始于1982年6月10日上午11时18分，在宾夕法尼亚费城医院里，杰克·利平斯基和他的妻子帕特·布罗金尼亚克·利平斯基在结婚9年之后，就在这个时刻迎接他们初生的女儿。他们给这个漂亮的女儿起名叫塔拉·克里斯汀·利平斯基。塔拉这个英文名字在20世纪40年代电影《飘》出现之后便很时兴，那部电影是帕特最喜爱的影片。在美国内战时期，南方美女斯卡雷特·奥哈拉居住的种植园里，塔拉这个名字被用得很普遍。

塔拉出生的星象是双子星座，这种星象的人聪敏，在他们从事的工作中都表现出很

强的能力。他们的爱好广泛，性格活跃，如果没让其发挥，他们会感到无所事事。他们喜欢发挥想象，喜欢在旅游中寻找冒险和乐趣。他们好奇，喜欢钻研，对各种信息和事物喜欢寻根究底，善于通过各种渠道学习，把周围的信息融合据为己有。虽然属双子座的人不一定是最聪明的人，但他们投入事业的态度和兴趣却很有感染力。就像流动的空气让他们感到新鲜，他们喜欢不受拘束。

在孩童时期，小塔拉就显示出双子座的所有特性。父母亲曾说过她会成为演员，她的小脸上总是带着灿烂的笑容和毫不畏惧的神情。才6个月大的塔拉就会站立，1岁就学会走路，她总是想到自己的双脚还走不到的地方。“她3岁时就相信光靠走路和跑步去到处活动，效率是很低的。”

虽然小塔拉喜欢滑旱冰，但时间长了，这个活跃的双子星座就觉得有点乏味了。有一天，爸爸妈妈想给她换个玩的新花样，他们没带她去看电影，而是带她去滑冰场。杰克记得很清楚，小女儿第一次踏上冰面，就高兴得手舞足蹈。为了不使她过于激动，杰克和帕特就去室内喝咖啡，不一会儿，他们回来后就发现滑冰对小女儿比起玩其他球类运动都更适合。她在冰面上加速滑动就像她玩滑旱冰一样棒极了。

小塔拉6岁了，她有精力来对付在她的日程中增加的滑冰运动。滑冰比滑旱冰快多了，塔拉的兴趣更大，她很轻易地把滑旱冰的动作用在滑冰上，在后来的三年里，塔拉都用轮滑和冰刀。在滑旱冰中，她获得的奖牌超过50枚，其中一枚是全国滑旱冰比赛的金牌。塔拉甚至还和附近的男孩子们打旱冰球，身材小巧的她滑行速度极快，在男孩子当中穿梭一点都不逊色。

活泼好动的小塔拉很忙碌。虽然她很快乐，但是加上学校的功课和家庭生活，她显得负担过重了。妈妈要来回接送她去冰场，几乎一星期有7天参加比赛，她也感到太疲劳，有必要让小塔拉选择一个重点。随着小塔拉的成长，她开始明白她太喜爱滑冰了，甚至超过了滑旱冰。当然，奥运会项目里至今还没有滑旱冰这一项，她也明白在任何体育运动中要成为最优秀的人，必须集中在某一项。自从她观看了1984年奥运会后，去奥运大舞台上竞赛的梦想就一直萦绕着她。经过一番考虑并和妈妈协商之后，她放弃了滑旱冰，把精力集中在滑冰上。

第二章 塔拉的探索

塔拉决定把精力投在滑冰上之后，她就毫不动摇。她9岁了，在新泽西索维尔老家的地方冰场已经练了6年滑旱冰和滑冰了，她很清楚如果她要在滑冰中有所造就，就得很认真地训练。离他们家最近的滑冰馆是在邻近的德拉华州，一星期有4天，妈妈得开车接送她去教练斯科特·格里戈利那里训练，每次路上得花一个小时。一些滑冰的高难动作如旋转、跳跃等，一开始都很难掌握，塔拉不知在冰上要摔倒多少次，但她是个意志坚强的女孩，就像无声电影明星玛丽·皮克德所说的：“所谓失败，不是摔倒而是躺倒。”小塔拉从不躺倒！

在1991年，塔拉开始在德拉华训练。不久之后，她父亲的工作由新泽西转到得克萨斯休斯敦，离家2200公里远，他们一家便搬迁到得克萨斯苏克兰居住，离她父亲新工作的地点比较近。得克萨斯的气候较好，阳光充足，气候温和，但是对认真练滑冰的人却缺乏良好的环境。他们很快就发现得克

萨斯整个州都没有合适的滑冰场，能给塔拉练滑冰的场地只有叫做加勒利业商场里面的一小块冰场。商店一开门，顾客们都被塔拉专注的练习吸引住了，而且塔拉上学不能迟到，妈妈和她必须在凌晨3点钟就起床，在赶去学校上课之前，急忙赶到塔拉小时候的教练梅根·福尔克纳那里训练。圣诞节临近时，商场把圣诞树安放在冰场正当中，塔拉不得不绕着圣诞树训练。不到两年，塔拉的训练明显地受到了影响，必须考虑给她重新安排。

不管怎么说，塔拉和她同龄的普通女孩子是一样的，她喜欢吃牛奶巧克力和一些零食如奶油葡萄，她还喜欢体育和芭蕾舞，喜欢和小伙伴们去看电影、逛商场。在苏克兰，塔拉认识了很多新朋友。她还是个好学生。和其他女孩子不同的是，塔拉在花样滑冰方面很有天赋，她也有雄心要成为最优秀的一个。缺乏适当的滑冰设备显然压抑了她的巨大才能。一家人经过多次的协商，父母亲认为：为了女儿的滑冰生涯，必须让她恢复职业性的滑冰训练。最好的决定就是让她迁回德拉华居住。

一些必须要在其他城市训练的年轻滑冰运动员都得离开自己的家，到有滑冰设施的城市寄宿。塔拉的情况是，由于父母在1991

年迁居到得克萨斯，使她远离了优良的训练设备。杰克和帕特只有塔拉一个独生女儿，他们又不想让小女儿独自住在离他们几百千米远的其他人的家中，他们也知道职业训练是很重要的。一个很难堪的但对他们却是惟一的选择，那就是杰克和帕特分居，帕特离开苏克兰，陪女儿回到德拉华去住，在那里塔拉可以继续和她在德拉华花样滑冰俱乐部的教练杰夫·迪格雷戈里奥训练，而杰克则仍留在得克萨斯干他的工作，这样能多挣些钱来付塔拉巨大的训练费用。他们知道这对一个家庭来说是有困难，因为德拉华离得克萨斯有 2 100 千米远。“我们自觉做出这个决定，因为我们没有别的孩子了。”杰克说，“我们感到幸运的是，我们只有一个孩子，可以做出这样的安排，如果是多子女的家庭，就无法这样做了。”

1993 年夏季，塔拉刚过 11 岁生日便和母亲开始了每个花样滑冰冠军必须经受的艰苦训练日程。至少她不用再在凌晨 3 点钟就起床了。如今，她的日程从 7 点半开始，每天练 6 个小时，一星期练 6 天，每个旋转和跳跃都得做到完美为止。下午练完滑冰后，私人教师给她上文化课，因为年轻运动员的业余时间还有其他安排，多数像塔拉这样的滑冰运动员都由私人教师指导。塔拉与她的